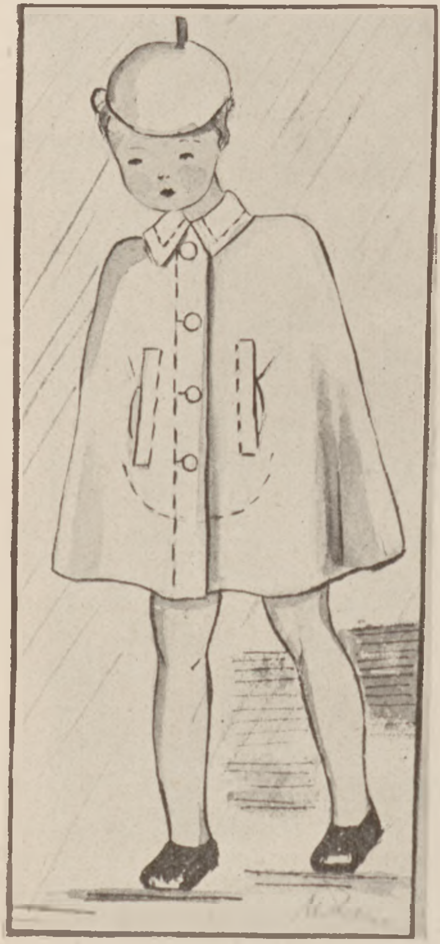
RADY PRAKTYCZNE



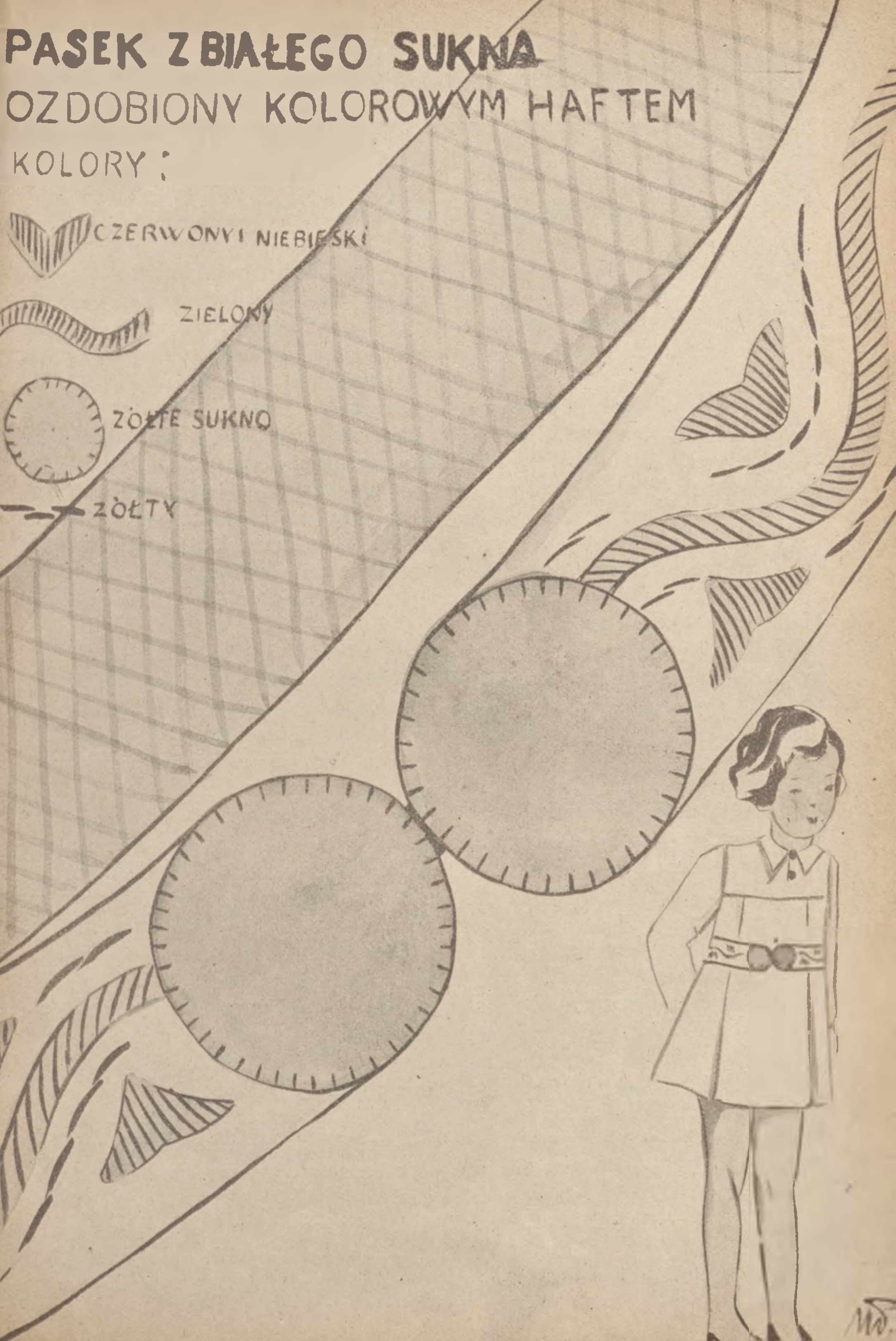
3. Bielizna dla dziewczynki od lat 3-ch z materiału cienkiego lub flaneletki białej lub kolorowej.

DLA NASZEJ DZIATWY





2. Pelerynka z materiału nieprzemakalnego dla 2—3 letniego chłopczyka.
3. Płaszczyk i czapeczka dla 3—4 letniej dziewczynki z wełny w kolorze ceglastem karczek i rękawy przybrane białem futerkiem.


PASEK Z BIAŁEGO SUKNA
OZDOBIONY KOLOROWYM HAFTEM
KOLORY:
CZERWONY I NIEBIESKI
ZIELONY
ŻÓŁTE SUKNO
ŻÓŁTY

Zabawy i przyjęcia dla dzieci.

Zabawy i przyjęcia towarzyskie dla dzieci napewno udadzą się lepiej, o ile będą z góry przygotowane przez matkę lub wychowawczynię.

Jako przykład spróbujmy omówić zabawę dla dzieci w wieku lat 4—8-miu. Ilość dzieci dowolna. Aby dzieci od razu ośmielić i rozbawić, dobrze będzie przyszykować dla każdego możliwie najbardziej fantazyjne przybrania głowy, wykonane z bibułki, lub kolorowego papieru. Mogą to być kapelusze, przepaski, kokardy, pióropusze, diademy, rogi, skrzydełka na przepasce itd. Pomysły mogą być najdziwniejsze, byle nakrycia były lekkie, efektowne i barwne.

Każde dziecko przy wejściu do pokoju, czy na salę powinno dostać przybranie głowy. Następnie przy dźwiękach marsza (gra na fortepianie, radio, gramofon, a nawet rytmiczne uderzanie w bębenek, czy klaskanie miarowe w dłonie) dzieci mogą zebrać się w „węża".

W tym celu dorosła osoba, lub starsza dziewczynka, czy chłopiec, prowadząc początek „węża" nadaje kierunek ruchu. Dzieci dobierają sobie po jednym z grona uczestników zabawy do chwili, aż wszystkie będą brały udział, w posuwaniu się „wężem". „Wąż" wije się po pokoju krokami zgodnymi z muzyką. Gdy wszystkie dzieci biorą już udział w zabawie, wówczas początek „węża" można połączyć z jego końcem i w ten sposób utworzyć koło. O ile dzieci jest dużo można w środku sformować drugie koło.

Po utworzeniu koła należy zmienić rytm i tempo muzyki. Do dalszej zabawy odpowiednia będzie polka, galopka lub krakowiak.

O ile niema muzyki, można wspólnie zaśpiewać piosenkę: „Miała baba koguta", Krakowiaka „Krakowiaczek jeden", lub jakąś inną popularną piosenkę o charakterze marszowym.

Chcąc, aby śpiew wypadł pogodniej, niechaj osoba, która prowadzi zabawę, zatrzyma dzieci na miejscu i prześpiewa z nimi raz jeden piosenkę. Można przy tym wykonywać miarowe, swobodne ruchy rękami, jakby dyrygowania, wdół i do góry.

Następnie należy polecić dzieciom, aby mocno trzymały się za ręce, wspięły wysoko na palce i skocznym krokiem galopki (pięta dosuwa się do pięty) posuwały się w prawą stronę. Razem z zakończeniem melodii należy zmieniać kierunek ruchu. Jeśli dzieci jest dużo, można je uprzedzić przed zaczęciem galopki, że klaśnięcie w dłonie będzie oznaczało zmianę kierunku ruchu.

A więc posuwamy się w prawo

do chwili, aż melodia będzie miała zakończenie, wówczas klaśniemy mocno w dłonie i zaczniemy poruszać się w lewo. Jeśli są dwa koła, każde powinno obracać się w przeciwną stronę: jedno w prawo, drugie w lewo.

Po kilkakrotnej zmianie kierunku i powtórzeniu piosenki, należy przerwać muzykę, uspokoić dzieci, polecić im opuszczenie rąk w dół i upatrzenie sobie pary dla siebie z pomiędzy dzieci. Wówczas przy dźwiękach marsza można dookoła mieszkania maszerować para za parą.

Marsz może być urozmaicony w ten sposób, że pierwsza para obmyśla różne ruchy, np.: 1) marsz odbywa się na palcach ze wzniesionymi rękami, będzie to marsz „wielkoludów"; 2) dzieci maszerują mając ugięte kolana, stają się możliwie malutkie, będzie to marsz „karzełków"; 3) marsz można wykonywać podskokami; 4) trzymając się wzajemnie parami za obie ręce — posuwając się skocznymi krokami galopki i t. p.

Urozmaicenie marsza zależy od pomysłowości osoby, która go prowadzi. Aby zabawa była wesoła, zmiany muszą być częste, a ruchy łatwe do wykonania.

(d. c. n.)

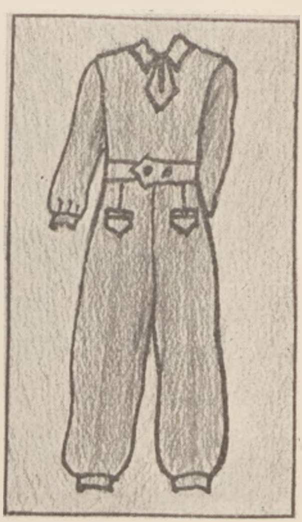
M. Tańska Jezierska.

Nasza forma bibułkowa.

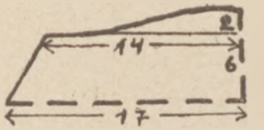
Kostium sportowy.

Kostiumik sportowy, uszyty z granatowej flaneli, przykrojony obszernie, może być noszony na ciepłą odzież, jako ubiór wierzchni przy sportach zimowych, a także w domu. Kostium składa się z bluzeczki, zapinanej z przodu na suwak, złączonej z przodu w pasie ze spodniami. Tył spodni z klapą, wszytą w paseczek, zapinany jest na przodzie. Rękawy i nogawki zmarszczone są wszyte w wąskie mankieciki.

Forma składa się z ½ spodni (czyli 1 nogawki) ½ przodu i pół pleców bluzki (dłuższe od przodu o 7 cm, aby klapa dobrze zachodziła) i rękawka. Kołnierzyk przykroimy wg. załączonego rysunku. (Linie przerywane oznaczają złożenie materiału). Wymiary na dziecko od 4 — 5



lat. Obw. gorsu 66 cm i dłg do ziemi 86 cm. Ilość potrzebnej flaneli 2 m 50 cm. Krojąc dodać na szwy i szyć kolejno:



½ KOŁNIERZYKA

1. *Bluzeczkę.* Wykończyć rozporek (dłg. rozcięcia pg. dłg. suwaka) odszywając od lewej do prawej wg kształtu podanego na rysunku i wszyć suwak. Zeszyć szwy, (francuskie w cieńszej, rozprasowane i obrzucone w grubszej flaneli) wszyć kołnierzyk, wdając szyi (do prawej strony bluski na maszynie, po prawej podszyć kryto). Wszyć wykończone rękawy do bluzki, dając szew rękawa ze szwem bocznym (wdać rękawa na ramieniu). Dół bluzki w plecach obrębiamy na 3 cm.

Opis i formę spodenek podamy w następnym numerze.

J. Kinsnerowa.

Żaba.

Na zielonym preszpanie (gładka, elastyczna tektura) grubości $^1/_2$ mm odrysowujemy żabę, według załączonej formy rysunkowej (rys. 2) i następnie wycinamy. Oczy wytłaczamy. W tym celu kładziemy wyciętą formę żaby na miękki podkład i tępym, a okrągło zakończonym pa-

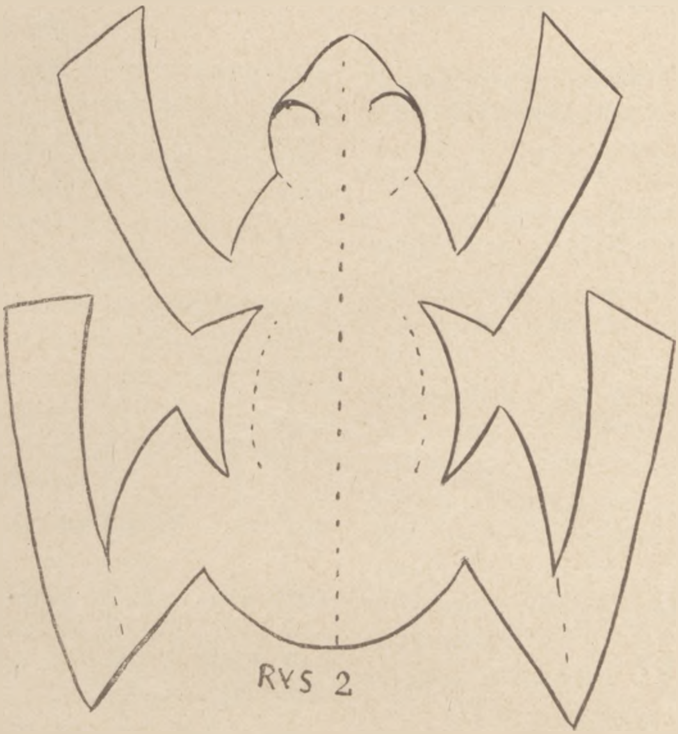


RYS. 1

tyczkiem mocno przyciskamy w miejscach, wyznaczonych na oczy

(patrz rysunek).

Ażeby żabie nadać kształt plastyczny, należy formę powyginać w miejscach, oznaczonych kreskami na



RYS 2

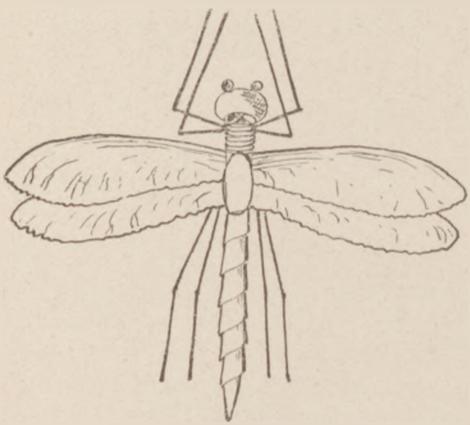
rys. 2. Tylne łapki należy nieco zagiąć do góry, przednie trochę przygiąć do dołu tak, ażeby żaba siedziała. Żaba ma wyglądać tak, jak to widzimy na rys. 1. Jeżeli teraz żabę posadzimy na gładkim stole, i naciśniemy z tyłu paznokciem, to żaba, usuwając się z pod paznokcia, wykona skok naprzód.

M. P.

Jak zrobić ważkę.

Zanim przystąpimy do samej roboty, należy zebrać następujące materiały:

2 skrzydlaki klonu (zgrubienia środkowe należy usunąć) albo 2 skrzydła (podwójne) z masy prze-

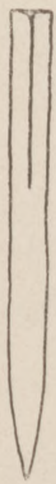


zroczystej lub papieru wyciąć według formy (rys. 1). Następnie bierzemy patyczek 6 cm dł. regularnie obrobiony, a od przodu rozcięty według wzoru (rys. 2), 4 cienkie druciki i wązkie paski tekturki lub wywoskowane nitki oraz miseczkę żołędzi z przewleczonemi od zewnątrz 2-ma z dużemi supełkami (rys. 3).

Mając w ten sposób przygotowane części, spróbujemy złożyć z nich ważkę. W tym celu w nacięcie patyczka wkładamy skrzydlaki klonu, lub wycięte skrzydła. Druciki podkładamy od spodu do patyczka (od strony nacięć) sam zaś koniec nakrywamy miseczką, a końcami nitek związujemy nacięcie, przytwierdzając jednocześnie druciki do patyka (gdy nie ma żołędzi, można



rys. 1.



rys. 2.



rys. 3.

zastępczo użyć koral, przypinając go do patyczka szpilką). Nakoniec możemy jeszcze patyczek - odwłok okleić wąskim skrawkiem papieru, druciki — nogi odpowiednio wygiąć i ważka jest gotowa,

Jeżeli skrzydełka i odwłok zrobimy z przezroczystego kolorowego papieru i powiększymy je, to nadamy ważce wygląd zgoła egzotyczny, a nawet fantastyczny i wtedy posłużyć może jako ozdoba choinkowa.

A. J.

Kuchnia dziecięca.

Potrawy z jaj.

Jajo na miękko — w trzecim roku.

Umyte starannie jajo, włożyć do wody wrzącej, odstawić z ognia i trzymać w ciepłym miejscu 6 minut tak, żeby woda nie wrzała.

Jajo półtwarde — w piątym roku.

Włożyć do wody wrzącej, odstawić, trzymać w wodzie gorącej 10 minut.

Uwaga: Gdy gotujemy jaja w wodzie wrzącej, to białko ścina się na twardą i zbitą masę, przez co jest trudniej strawne.

Jajo sadzone na parze — w trzecim roku.

Na rondelek z wrzącą wodą, postawić dopasowany doń talerzyk. Obmyte jajo wybić na talerzyk i trzymać na parze tak długo, aż białko zetnie się, a żółtko pozostanie surowe, co trwa około 3 minut. Podawać na tym samym telerzyku posypane szczypiorkiem i lekko osolone. Bardzo apetycznie i estetycznie wygląda.

Jajecznica na parze — w trzecim roku.

Jajo wybić na talerzyk, postawić na rondelku z wrzącą wodą osolić i mieszać łyżeczką, aż lekko zetnie się. Dzieciom starszym przed podaniem można dodać trochę surowego masła.

Uwaga: Jaja przygotowane na parze bez tłuszczu mają własności jaj gotowanych lekko ściętych.

Jajecznica smażona — od 5—6 lat.

1 jajo, 2 łyżeczki mleka lub 2 łyżeczki wody, szczypior siekany, sól, $^1/_2$ dkg masła.

Jajo obmyć, rozbić, wylać na talerzyk, dodać mleko lub wodę, sól, szczypiorek i roztrzepać widelcem. Na małej patelni rozgrzać masło, zdjąć z ognia, wlać jajo i smażyć na bardzo wolnym ogniu, aż lekko zetnie się.

Uwaga: Nie należy jaj wlewać na silnie rozgrzaną patelnię i smażyć na silnym ogniu, gdyż szybko bardzo twardnieją. Dodatek mleka lub wody ma na celu spulchnienie jajecznicy.

Omlet francuski — od 5—6 lat (2 porcje).

2 jaja, 2 łyżki stołowe śmietanki lub mleka, sól, siekany szczypior lub zielona pietruszka, 1 dkg masła. Obmytę jaja wbić do garnuszka, wlać mleko lub śmietankę, dodać sól. szczypiorek i rozbić widelcem.

Masło rozgrzać na małej patelni, ale zrumienić, wylać rozbite jaja i smażyć na wolnym ogniu. Gdy omlet ścina się od spodu, podważać nożem i zlewać masę ze środka pod spód. Omlet jest gotowy, gdy powierzchnia jest wilgotna, ale nie płynna. Podawać złożony na pół, lub z brzegami zawiniętymi do środka do szpinaku, grochu zielonego, kalafiora, purée z ziemniaków itp.

Omlet słodki — od 5—6 lat.

1 jajo, 1 1 łyżka śmietany, 3 łyżeczki mąki, $^{3}/_{4}$ dkg masła, odrobina soli.

Jajo obmyć, oddzielić żółtko od białka, żółtko wymieszać ze śmietaną. osolić, z białka ubić sztywną pianę. Ubitą pianę wyłożyć do żółtka ze śmietaną, posypać mąką, wymieszać. Masło rozgrzać na patelni, ale nie zrumienić, wyłożyć masę, rozsmarować i smażyć na wolnym ogniu, gdy omlet na powierzchni lekko stężeje, odwrócić i jeszcze chwilę potrzymać na ogniu. Podawać z sokiem, dżemem lub surowymi tartymi owocami.

Ciastka biszkoptowe.

1 jajo, 3 dkg cukru, 5 dkg. mąki cukier grubszy do posypania, 1 dkg masła. Całe jajo utrzeć z cukrem i mąką na puszystą masę. Brytwankę posmarować masłem, włożyć ciasto, rozsmarować nożem, dość cienko posypać cukrem i piec w średnio gorącym piecu około 10 minut. Pokrajać w kwadraty lub prostokąty. Podawać do kompotów, kremów, mussów itp.

Biszkopt.

1 jajo, 3 dkg cukru, 2 dkg mąki, $^{1}/_{9}$ część cytryny, $^{1}/_{2}$ dkg masła. Jajo obmyć, oddzielić żółtko od białka. Żółtko utrzeć z cukrem na puszystą masę, połączyć z sokiem z cytryny, z białka ubić pianę, włożyć do żółtka, wsypać mąkę i lekko wymieszać. Foremkę wysmarować masłem, napełnić ciastem i piec w średnio gorącym piecu 10 — 15 minut. Podawać z sosami słodkimi, sokiem, śmietaną lub surowymi owocami.

Krem cytrynowy — w 3 roku.

1 jajo, 3 dkg. cukru. $^{1}/_{2}$ cytryny, 1 listek żelatyny, $1^{1}/_{2}$ łyżki stołowej wody wrzącej.

Jajo obmyć, oddzielić żółtko od białka. Żelatynę namoczyć w wodzie zimnej, wycisnąć, rozpuścić w wodzie wrzącej. Żółtko utrzeć z cukrem, połączyć z sokiem z cytryny i rozpuszczoną żelatynę. Z białka ubić sztywną pianę. Gdy żółtko z żelatyną stężeją do gęstości kwaśnej śmietany, wymieszać szybko z pianą, wyłoży do foremki i zastudzić.

Uwaga. W lecie sok z cytryny można zastąpić $^{1}/_{4}$ szklanki przecieru z surowych owoców jak: truskawki, poziomki. maliny, porzeczki itp.

S. Witkowska.

Redakcja i Administracja: Litewska 16. Tel. 9-41-00. Konto P.K.O. 14.555
Prenumerata „MŁODEJ MATKI" płatna tylko z góry:
W kraju: rocznie zł. 10.—, półrocznie zł. 5.—, kwartalnie zł. 2.50.
Za granicą: rocznie zł. 15.—, półrocznie zł. 7.50.
Prenumeratę dwutygodnika „MŁODA MATKA" przyjmują wszystkie księgarnie oraz urzędy pocztowe w kraju i za granicą.
Rękopisów Redakcja nie zwraca.
Redaktorka L. Czechowska przyjmuje interesantów w środy od godz. 15½ do 16½.

Wydawca: Polski Komitet Opieki nad Dzieckiem.

Naczelny redaktor: Dr R. Baranski.
Komitet redakcyjny: Dr B. Górnicki i L. Czechowska.

Drukarnia Wydawnicza. Warszawa, Kacza 13, tel. 603-46.